

I WINTER TRAINING LEAGUE "LAS GRAVERAS"



CENTRO DE ENTRENAMIENTO DE TRIATLÓN

Parque Las Graveras Ctra. A-8001, Km 4, 41300 SAN JOSE DE LA RINCONADA



ayuntamiento de
la rinconada

CONTENIDOS

PRESENTACIÓN

- El deporte acuático en un entorno único en Andalucía
- Qué hace especial al Centro Deportivo Training Garden "Las Graveras"

DESARROLLO DEL EVENTO

- 3 deportistas – 3 competiciones
- Normativa básica
- Premios





Primera 2016/2017

WINTER TRAINING LEAGUE



3 COMPETICIONES POR TRÍOS MIXTOS:

- I Reto 3 distancias (26nov)
- II San Silvestre Acuática (31dic)
- I Acuatlón Las Graveras (28ene)

PREMIOS POR COMPETICIÓN Y POR RANKING FINAL

Información e inscripciones en Sportmaniacs

www.sportmaniacs.com/es
www.traininggarden.es



PRESENTACIÓN

“Ninguno de nosotros es tan bueno como todos nosotros juntos” (Ray Kroc)

Es el momento de dejar las citas a un lado y demostrar lo que un equipo puede hacer. El deporte outdoor y en especial la natación en aguas abiertas, están experimentando un crecimiento comparable al running y al triatlón. El deportista empieza a descubrir la natación en travesías, acuatlones o swimruns y practicar esto en compañía ha impulsado el éxito de algunas pruebas deportivas. En **Training Garden Las Graveras** tenemos el entorno y el motor para hacer posible nuestro proyecto.

WINTER TRAINING LEAGUE es una serie de competiciones que van a poner a prueba no solo la condición física, sino las habilidades acuáticas, el trabajo en equipo y la camaradería. Nuestros valores de constancia, superación, optimismo y amistad se verán reflejados en 3 pruebas **invernales** que serán **infernales** para los participantes.





SOBRE TRAINING GARDEN "LAS GRAVERAS"

- Nuestras instalaciones están ubicadas en el Parque de Ocio Las Graveras, en San José de la Rinconada, a 10Km de Sevilla y a 600m de la Estación de RENFE. Con una extensión de 15ha, es un proyecto que, llevado a cabo por el Ayuntamiento de La Rinconada, ha recuperado una antigua grava existente para convertirla en una zona verde dedicada a la naturaleza, el deporte y el ocio.
- En nuestro centro se puede encontrar todo el equipamiento necesario para el desarrollo de planes de entrenamiento, a demás de contar con una pista de aguas abiertas de más de 500m, balizada y señalizada, kayaks, pantalanes y zona de boxes que permite la práctica segura y controlada de transiciones en condiciones reales de competición.



SOBRE TRAINING GARDEN "LAS GRAVERAS"

SOCIOS en 2016

- Más de 120 socios individuales en activo.
- 6 clubes deportivos asociados (2 locales de La Rinconada).
- Más de 20 entidades (colegios, institutos, universidad, federaciones, fundaciones, empresas...) han organizado o contratado actividades con nosotros.
- Cobertura a grupos de deportistas y empresas extranjeras.

VISITAS en 2016

- Media de enero a septiembre de 210 visitas semanales:
- Socios individuales
- Socios club
- Visitas puntuales
- Entrenamientos grupales y personales
- Actividades extraescolares
- Prácticas universitarias
- Eventos

3 DEPORTISTAS - 3 COMPETICIONES

■ Hasta 50 equipos MIXTOS:

- 1 chico + 2 chicas
- o 2 chicos + 1 chica

■ Única categoría absoluta,

■ Inscripción una, en dos o en las tres pruebas.

■ Se opta en todas a un ranking por competición y, en el sumatorio, al ranking de la liga.





RETO 3 DISTANCIAS 26nov

- **100m:** Salidas por tandas, de boyas a pantalán, demuestra tu velocidad y no pierdas tiempo desviándote.
- **200m:** Salidas por tandas, ida y vuelta en la calle larga, posiciónate, vira rápido en la boyas y aguanta el tirón.
- **600m (aprox):** Vuelta completa al lago, incluyendo zambullidas y subidas a pantalán. Velocidad, resistencia, fuerza, orientación... ¿Eres el más completo del equipo?

Cada deportista hace una prueba. ¿Cuál es vuestra estrategia?

SAN SILVESTRE ACUÁTICA 31dic

- Simple y a la vez emocionante: Los 3 nadadores despiden el año dando la vuelta al "ruedo" por RELEVOS.

Frio y prisas necesitan de un buen calentamiento para no pinchar en la vuelta al lago.





ACUATLÓN POR EQUIPOS 28ene

- Esta vez, TODOS los integrantes del equipo deberán completar JUNTOS una vuelta nadando el circuito del lago y una vuelta corriendo al Parque Las Graveras. Todos entran a la vez en meta.

No todo va a ser NADAR, también queremos verte CORRER.

NORMATIVA BÁSICA

- Cada competición tendrá un pequeño briefing recordatorio para conocer las reglas básicas y la organización de los competidores.
- Los equipos deben ser siempre mixtos
- Un equipo con cambio de integrante entre una y otra competición es un equipo nuevo.
- Es recomendable el uso de neopreno, la temperatura prevista estará por debajo de los 18ºC
- No existirán sub-clasificaciones por grupos de edad ni por uso o no de neopreno.
- Está prohibido utilizar material adicional (aletas, palas, pullbuoy...)
- Todo competidor deberá llevar puesto el gorro que le proporciona la organización. Se permite llevar otro debajo.
- En la **San Silvestre Acuática**, el gorro o el chip será el testigo, que deberá intercambiarse entre relevistas.
- En el **Acuatlón por Equipos** se permite correr y nadar con el traje de neopreno y el gorro. Las gafas no podrán llevarse superpuestas en la cabeza mientras se corre.
- Se debe realizar el checking en la instalación en cada competición, durante la hora indicada en el anuncio de cada evento.



HORARIOS PARA TODAS LAS FECHAS

HORA	ACTIVIDAD
10:00	<p>Apertura de Centro Deportivo Training Garden Las Graveras</p> <p><i>Debido al volumen estimado de participación y a las dimensiones reducidas de la instalación y vestuarios se aconseja planificar bien el momento del checking y el cambio de ropa. Se habilitará un espacio para guardar las mochilas y no se podrá acceder al gimnasio ni al aula de formación.</i></p>
10:00 - 10:30	<p>Checking de equipos participantes</p> <p><i>Se hará entrega de los gorros de equipo y, en su caso, del chip de equipo. Tanto gorros como chips deberán devolverse a la organización para control de rankings general.</i></p>
10:15 - 11:00	Se habilitan los pantalanes para calentamiento
11:15 - 11:30	Briefing de competición y organización de grupos y/o tandas de salida
11:30 - 13:00	Desarrollo de la competición
13:30 - 14:00	Comunicación de ranking y entrega de premios.
14:00	Cierre de centro deportivo y lámina acuática. El parque permanecerá abierto.

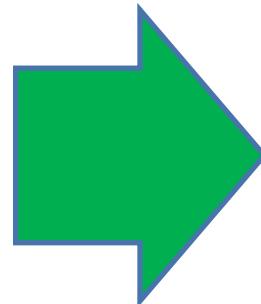


PROCESO DE INSCRIPCIÓN

SPORTMANIACS



Permanece atento a las redes para los plazos!!



DEPORTISTAS

Precio de inscripción

10€/persona - 1 prueba

20€/persona - 2 pruebas

30€/ persona - liga completa

20% descuento
para socios en activo



PREMIOS

POR COMPETICIÓN

1º Clasificado: Inscripción gratis W. Training League

2º Clasificado: 2 pruebas gratis en W. Training League

3º Clasificado: 1 prueba gratis en W. Training League

Sorteo final de
Neopreno Mako +
60% de descuento

RANKING FINAL

1º Clasificado: 3 meses gratis en Training Garden 2017

+ 60% de descuento en Neopreno Mako

2º Clasificado: 2 meses gratis en Training Garden 2017

+ 40% de descuento en Neopreno Mako

3º Clasificado: 1 mes gratis en Training Garden 2017

+ 20% de descuento en Neopreno Mako

Más sorpresas
durante las
competiciones



CONTACTO Y MÁS INFORMACIÓN

Germán Monterrubio (Director Técnico)

gmonterrubio@traininggarden.es

657091566

Sergio Paredes (Gerente Training Garden)

sparedes@traininggarden.es

610448496

Sonia Pérez (Gerente Ecoeduca)

deportes@ecoeduca.info

653906387

Primera 2016/2017

**WINTER
TRAINING
LEAGUE**



ayuntamiento de
la rinconada